

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение города Москвы
«ЮРИДИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГБПОУ Юридический колледж)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.13 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(индекс и наименование учебного предмета)

Специальность **40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ**

На базе **основного общего образования**

Форма обучения **очная**

Курс **1** семестры **1,2**

Год начала подготовки **2025**

Москва, 2025 г.

Рабочая программа учебного предмета *ОУП.13 Физическая культура* разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413) (*с изменениями и дополнениями*), Федеральной образовательной программы среднего общего образования на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 *Юриспруденция*, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2023 г. № 798

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «ЮРИДИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ» (ГБПОУ Юридический колледж)

Разработчик: Пиляев А.В., преподаватель физической культуры, преподаватель первой квалификационной категории ГБПОУ Юридический колледж

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	13
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	20
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.13 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.13 Физическая культура предназначена для изучения Физической культуры в ГБПОУ Юридический колледж, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов ППССЗ по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

1.2. Место основного учебного предмета в структуре образовательной программы:

Учебный предмет ОУП.13 Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования.

В структуре образовательной программы ППССЗ предмет входит в общеобразовательный цикл, является обязательным учебным предметом.

1.3. Цели и задачи основного учебного предмета – требования к результатам освоения предмета

Цель учебного предмета:

Мотивировать у обучающихся для разносторонней физической подготовленности потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении знаниями, умениями и навыками физкультурно-спортивной деятельности.

Актуальность учебного предмета:

Освоение учебного предмета «Физическая культура» создает условия для развития мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, отражает результаты обучения, включающие положительную динамику личных показателей физического развития, физической подготовленности, физического совершенствования каждого обучающегося.

Рабочая программа ориентирована на выполнение следующих задач:

- развитие у обучающихся двигательных навыков;
- совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности;
- гармоничное физическое развитие;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста; на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Освоение содержания учебного предмета ОУП.13 Физическая культура обеспечивает достижение обучающихся следующих **результатов и универсальных учебных действий:**

— личностных (ЛР):

— **Гражданского воспитания:**

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности.

— **Патриотического воспитания:**

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

— **Духовно-нравственного воспитания:**

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

— **Эстетического воспитания:**

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убеждённость в значимости для личности и общества отечественного

и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

— готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.

— **Физического воспитания:**

— сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

— потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

— **Трудового воспитания:**

— готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

— готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

— интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

— готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

— **Экологического воспитания:**

— сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

— планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

— активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

— умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

— расширение опыта деятельности экологической направленности.

- Целевых ориентиров (ЦО)

Коды	Планируемые результаты
ЦО. 1	Гражданское воспитание
ЦО 1.6	Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах
ЦО.5	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
ЦО.5.1	Развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях

ЦО.5.3	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию
ЦО 5.4	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья
ЦО 5.5	Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей
ЦО 5.6	Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ЦО 5.7	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

- Метапредметных (МР):

Коды	Планируемые результаты
МР.01	самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях
МР.02	самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений
МР.03	осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду
МР.04	уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности
МР.05	использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР.06	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы
МР.07	осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

Базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем, обладать способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

Работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

Общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по их достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество своего вклада и вклада каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; проявлять творческие способности и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

Самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

Самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению.

Принятия себя и других:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Предметных результатов (ПР)

Коды	Планируемые результаты
ПР.01	характеризовать физическую культуру, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества
ПР.02	положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей
ПР.03	характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой
ПР.04	планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»
ПР.05	выявлять возможные причины возникновения травм во время занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи
ПР.06	создать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физическое, психическое и социальное благополучие, в том числе в условиях чрезвычайных обстоятельств и явно выраженного негативного воздействия внешних факторов, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности

1.4 Количество часов на освоение программы учебного предмета OУП.13 Физическая культура

объем учебной нагрузки обучающегося – **36** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **36** часов,
из них: теория - **0** часов,
промежуточная аттестация по предмету проводится в форме
дифференцированного зачета.

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Количество часов на освоение учебного материала	Теоретические занятия	Практические занятия
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	8	-	8
Тема 1.1. Легкая атлетика	8	-	8
Раздел 2. Спортивные игры	16	-	16
Тема 2.1. Техника игры в волейбол	8	-	8
Тема 2.2. Баскетбол	8	-	8
Раздел 3 Плавание	2	-	2
Тема 3.1. Плавание (сухое)	2	-	2
Раздел 4. Спортивная гимнастика	4	-	4
Тема 4.1. Элементы спортивной гимнастики	4	-	4
Раздел 5 Спортивно-оздоровительная деятельность	2	-	2
Тема 5.1. Лыжная подготовка (имитация в зале)	2	-	2
Раздел 6. Спортивная и физическая подготовка	2	-	2
Тема 6.1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2	-	2
Форма промежуточной аттестации дифференцированный зачет	2	-	2
Объем образовательной программы	36		36

3. СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.13 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль	Объем, акад. ч./ в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Формат проведения занятия	Код компетенций и личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
1 семестр				
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1 Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала, в том числе профессионально ориентированное</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза, упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.</p> <p>Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Характеристика техники эстафетного бега, техники спортивной ходьбы, прыжков в длину, метания гранаты</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическое занятие №1 Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.</p> <p>Практическое занятие №2 Высокий старт. Бег на средние дистанции</p> <p>Практическое занятие №3 Стартовый разгон. Финиширование. Бег на</p>	8	очный	ЛР 01-08 ЦО 5.1 -5.5 ОК 08.

	длинные дистанции Практическое занятие №4 Техника эстафетного бега 4x100 м., 4x200м Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения Видеоурок Контроль текущего состояния организма с помощью проб Тест СПО. Контроль текущего состояния организма с помощью проб			
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1 Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала, в том числе профессионально ориентированное Правила игры. Техника безопасности на занятиях волейболом. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе. Последовательное овладение элементами техники игры в волейбол. Тренировка в парах, тройках в командах. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения техники верхней передачи мяча над собой и последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении техники верхней передачи мяча над собой. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения техники верхней передачи мяча в парах. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения техники нижней передачи мяча над собой. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения техники нападающего удара через сетку со своего набрасывания. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения техники блокирования и последовательность применения	8	очный	ЛР 01-08 ЦО 5.1 -5.5 ОК 08.
	В том числе практических занятий	8		
	Практическое занятие №5 Стойки и перемещения. Передачи мяча над собой	2		
	Практическое занятие №6 Передачи мяча сверху и снизу в парах и в тройках	2		
	Практическое занятие №7 Передачи мяча сверху и снизу в парах и в тройках	2		

	<p>Практическое занятие №8 Техника подач мяча. Нападающий удар</p> <p>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения</p> <p>Вideoурок</p> <p>Судейство волейбольного матча</p> <p>Технические действия в волейболе</p> <p>Тест</p> <p>СПО. Технические действия в волейболе</p> <p>СПО. Судейство волейбольного матча</p> <p>Вideoурок</p> <p>Судейство волейбольного матча</p> <p>Тест</p> <p>СПО. Судейство волейбольного матча</p> <p>Вideoурок</p> <p>Волейбол как средство досуга и отдыха</p> <p>Тест</p> <p>СПО. Волейбол как средство досуга и отдыха</p> <p>Вideoурок</p> <p>Технические действия в волейболе</p> <p>Тест</p> <p>СПО. Технические действия в волейболе</p> <p>Вideoурок</p> <p>История волейбола</p> <p>Тест</p> <p>СПО. История волейбола</p> <p>Дидактические материалы по теме</p> <p>Спортивные игры. Волейбол</p>	2	2	
Раздел 3 Плавание				
Тема 3.1. Плавание (сухое)	<p>Содержание учебного материала, в том числе профессионально ориентированное</p> <p>Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Стили плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища на суше. Прикладное значение плавания на боку. Последовательность действий при освобождении от одежды в воде</p> <p>В том числе практических занятий</p>	2	очный	ЛР 01-08 ЦО 5.1 -5.5 ОК 08.

	<p>Практическое занятие №9 Стили плавания. Освобождение от одежды в воде</p> <p>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения</p> <p>Вideoурок Техника спортивного плавания</p> <p>Тест СПО. Техника спортивного плавания</p> <p>Вideoурок Самостоятельные занятия плаванием</p> <p>Тест СПО. Выбор мест для самостоятельных занятий плаванием</p> <p>Вideoурок Прикладное плавание</p> <p>Тест СПО. Прикладное плавание</p> <p>Вideoурок Техника прикладного плавания</p> <p>Тест СПО. Техника прикладного плавания</p> <p>Вideoурок Техника плавания кролем на груди</p> <p>Тест СПО. Плавание кролем на груди</p> <p>Дидактические материалы по теме Плавательная подготовка</p>	2	
2 семестр			
	Раздел 4. Спортивная гимнастика		
Тема 4.1. Элементы спортивной гимнастики	<p>Содержание учебного материала, в том числе профессионально ориентированное</p> <p>Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой. Повышение уровня развития основных физических качеств. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие выносливости и силы с использованием гимнастических элементов. Повышение общей физической подготовки. Развитие скоростно-силовых качеств с помощью</p>	4	очный
			ЛР 01-08 ЦО 5.1 -5.5 ОК 08.

	специальных упражнений. Развитие гибкости. Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, с обручем. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики			
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие №10 Строевая подготовка. Группировка. Перекаты. Кувырки	2		
	Практическое занятие №11 Переворот боком (колесо), рондат, стойка на лопатках, гимнастический мост	2		
	Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения			
	Видеоролик Выбор мест занятий, инвентаря и одежды для занятий физическими упражнениями			
	Тест СПО. Выбор мест занятий, инвентаря и одежды для занятий физическими упражнениями			
Раздел 5 Спортивно-оздоровительная деятельность				
Тема 5.1 Лыжная подготовка (имитация в зале)	Содержание учебного материала	2	очный	ЛР 01-08 ЦО 5.1 -5.5 ОК 08.
	Выполнение основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода			
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие №12 Классификация лыжных ходов, их имитация на месте и в движении	2		
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	8	очный	ЛР 01-08 ЦО 5.1 -5.5
	Повторение правил техники безопасности при занятиях баскетболом.			

<p>Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости, прыгучести. Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Эстафеты с разными мячами. Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места, в движении, в прыжке. Выбивания и вырывания (приемы владения мячом), техника игры в защите - перехваты, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика игры в защите, тактика игры в нападении. Игра по правилам баскетбола</p>			OK 08.
В том числе практических занятий	8		
Практическое занятие № 13. Стойки, перемещения с мячом и без мяча	2		
Практическое занятие № 14. Стойки, перемещения с мячом и без мяча	2		
Практическое занятие № 15. Ведение мяча с изменением направления	2		
Практическое занятие № 16. Броски мяча в корзину на месте и в движении. Штрафной бросок	2		
Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения			
Вideoурок			
Правила игры и методика судейства баскетбольного матча			
Тест			
СПО. Правила игры и методика судейства баскетбольного матча			
Вideoурок			
Жесты баскетбольного судьи			
Тест			
СПО. Жесты баскетбольного судьи			
Вideoурок			
Тактические действия в баскетболе			
Тест			
СПО. Тактические действия в баскетболе			
Вideoурок			
Самостоятельные занятия баскетболом			

	<p>Тест <u>СПО. Баскетбол и его разновидности как средство досуга и отдыха</u></p> <p>Видеоурок <u>Соревнования и соревновательная деятельность в баскетболе</u></p> <p>Тест <u>СПО. Соревнования и соревновательная деятельность в баскетболе</u></p> <p>Дидактические материалы по теме <u>Спортивные игры. Баскетбол</u></p>			
	Раздел 6. Спортивная и физическая подготовка			
Тема Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<p>6.1 Содержание учебного материала, в том числе профессионально ориентированное</p> <p>Инструктаж по Т.Б. на занятиях Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО. Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическое занятие № 17. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения</p> <p>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения</p> <p>Видеоурок <u>Характеристика нормативных требований комплекса ГТО</u></p> <p>Тест <u>СПО. Характеристика нормативных требований комплекса ГТО</u></p>	<p>2</p>	очный	<p>ЛР 01-08 ЦО 5.1 -5.5 ОК 08.</p>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачёт		2	очный	
Объем образовательной программы		36		

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия:

1. Универсального игрового спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами;
2. Специализированного спортивного зала борьбы, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами;
3. Открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: беговая дорожка, полоса препятствий.

Оборудование универсального игрового спортивного зала:

- спортивный инвентарь и оборудование:
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи,
- скакалки гимнастические,
- медицинболы, фермы для щита б/б игрового, щиты б/б игровой 180x105 см, кольца баскетбольные амортизационные,
- сетки баскетбольные,
- стенки гимнастические,
- мягкая защита на металлическую решетку,
- стойки волейбольные,
- сетка волейбольная,
- протектор для стоек волейбольных,
- табло судейское для ведения счета.

Оборудование специализированного спортивного зала борьбы:

- татами и борцовский ковер,
- резиновые палки,
- перчатки для рукопашного боя.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля:

- турник уличный,
- брюсья уличные,
- ворота футбольные,
- мячи футбольные,
- сетка для переноса мячей,
- стартовые флаги,
- флаги красные и белые,
- палочки эстафетные,
- гранаты учебные Ф-1,
- указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м,
- нагрудные номера,
- рулетка металлическая,
- мерный шнур,
- секундометры.

Технические средства обучения:

- ноутбук с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийный проектор;
- принтер

- комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

4.2.1. Основные источники

4.2.1.1. Основные печатные издания:

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

4.2.1.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ», №329-ФЗ 04.12.2007, Федеральный закон РФ от 18.04.2018 № 79-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»»,

2. Косиковский А. Р. Литвин Д.В. Организация профессиональной служебной и физической подготовки в органах внутренних дел, учебное пособие, Москва, академия управления МВД России, 2020, 124 с.

3. Симон Соловейчик Педагогика для всех, АСТ, Москва, 2020, 416 с.

4. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

3.2.3 Электронные ресурсы

3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики. Форма доступа: sport.minstm.gov.ru.

4. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы. Форма доступа: www.mossport.ru.

5. Сайт учителя физкультуры. Форма доступа: <http://www.trainer.h1.ru>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> — о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; — основы здорового образа жизни; — способы самоконтроля за состоянием здоровья; — тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия. 	<p>Оценивание уровня физической подготовленности проводится по двум показателям:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. исходный уровень развития физических качеств, обучающихся; 2. реальные сдвиги в показателях физической подготовленности за определённый период. <p><i>Оценка «5»</i> - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности; может самостоятельно организовать место занятия, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.</p> <p><i>Оценка «4»</i> - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности. <i>Оценка «3»</i> - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.</p> <p><i>Оценка «2»</i> - обучающийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Устный опрос, — Результаты выполнения контрольных нормативов
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> — использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	<p>2) Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)</p> <p><i>Оценка «5»</i> - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.</p>	<p>Устный опрос. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>

<ul style="list-style-type: none"> — самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; — применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; — применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей 	<p>Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко чётко, наблюдается некоторая скованность движений.</p> <p>Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена 1 грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.</p> <p>Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.</p> <p>3) Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	
---	---	--

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ и
ДЕВУШЕК 16 – 17 лет**

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Бег на 100 м (с)	16-17	13,4	14,3	13,4	16,0	17,2	17,6
2	Бег на 3 км (мин, с)	16-17	12.40	14.30	15.00	-	-	-
	Бег на 2 км (мин, с)		-	-	-	9.50	11.20	12.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	16-17	14	11	9	-	-	-
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	16-17	-	-	-	11	13	19
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	16-17	+13	+8	+6	+16	+9	+7
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	16-17	50	40	36	44	36	33
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	18 – 24	48	37	33	43	35	32